

**HEYNE <**

**Meinem Freund  
Bruder David Steindl-Rast,  
dem weltweit führenden Lehrer  
für Dankbarkeit, anlässlich  
seines 90. Geburtstags**

Dr. Robert A. Emmons

# Das kleine Buch der Dankbarkeit

Bewusst das Leben wertschätzen  
für mehr Zufriedenheit und Glück

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2016 in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Gratitude* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

Deutsche Taschenbucherausgabe 05/2018

Copyright © 2016 by Dr. Robert A. Emmons

Copyright © dieser Ausgabe 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Copyright Design, Layout und Illustrationen © 2016 by Octopus Publishing Group Ltd

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Czech Republic

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs von Thinkstock / Shu99

Designer: Isabel de Cordova

Illustrator: Abigail Read

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, Český Těšín

ISBN 978-3-453-70355-1

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Einführung 7

**1**

Dankbarkeit entschlüsselt 9

**2**

Wofür ist Dankbarkeit eigentlich gut? 19

**3**

Vom »Funktionieren« der Dankbarkeit 29

**4**

Entscheiden Sie sich! 41

**5**

Dankbarkeitsmythen 51

**6**

Drei Bausteine 65

**7**

In Bildern und Metaphern 77

**8**

Was können wir daraus lernen? 89

Dank 96





# Einführung

Wir stehen am Anfang einer globalen Renaissance der Dankbarkeit. Wissenschaft und Praxis der Dankbarkeit fallen gegenwärtig auf fruchtbaren Boden – weil sie uns eine Charakterstärke verleiht, mit der wir nicht nur unser eigenes Leben verbessern können, sondern auch das unserer Mitmenschen. Einem 2015 in *Scientific American* veröffentlichten Artikel zufolge führt von 24 persönlichen Stärken keine so offensichtlich zu mehr Beziehungsfähigkeit und emotionalem Wohlbefinden wie Dankbarkeit. Sie kommt darin noch vor solchen Hochkarättern wie Liebe, Hoffnung, Güte und Kreativität.

Dankbarkeit ist viel mehr als nur gute Medizin, ein angenehmes Empfinden, ein undefinierbares nettes Gefühl oder eine Strategie, um glücklicher und gesünder zu werden. Sie stellt auch den wahrhaftigsten Zugang zum Leben überhaupt dar. Schließlich haben wir uns ja nicht selbst erschaffen oder erdacht und es nicht allein so weit gebracht. Ein Leben in Dankbarkeit ist also auch ein Leben in Wahrheit. Die denkbar authentischste und ehrlichste Lebenseinstellung.

Dem Dankbarkeitslehrer Bruder David Steindl-Rast zufolge entstehen Bewegungen nicht aufgrund von Informationen, sondern durch Begeisterung und Engagement. Und der Funke, der den globalen Trend zu mehr Dankbarkeit auslöst, ist die Leidenschaft von Männern und Frauen, die entdeckt haben, dass ein Leben in Dankbarkeit ihrem Dasein Sinn und Erfüllung gibt. Deshalb würde ich Sie mit meiner Leidenschaft gern anstecken. Und möchte Sie einladen, sich mir anzuschließen und das Ihre zu dieser weltweiten Dankbarkeitsbewegung beizutragen.



The background is a solid teal color. Scattered across the entire surface are numerous white silhouettes of butterflies in various sizes and orientations, some appearing to be in flight. The butterflies are semi-transparent, allowing the teal background to show through them.

# 1

## Dankbarkeit entschlüsselt

Zuallererst ist Dankbarkeit  
eine neue Sichtweise,  
die den gesamten Blick verändert.

# Dankbarkeit schlägt Wellen

In Schulen, Beratungsstellen, Gesundheitszentren, in der Arbeitswelt und selbst an Universitäten wächst das Bewusstsein, dass Dankbarkeit nicht nur für das Gedeihen des Individuums unverzichtbar ist, sondern auch für die Weiterentwicklung unserer menschlichen Gemeinwesen.

Dieser Trend wird vor allem von zwei Faktoren gespeist: erstens von der zunehmenden Menge an Beweisen für die Bedeutsamkeit der Dankbarkeit. Denn ob sie von der Freundlichkeit eines Menschen ausgelöst wird, von der Schönheit der Natur, den guten Dingen im Leben oder einem jener zahllosen anderen magischen Momente – praktisch jede Sphäre unseres Daseins kann durch Dankbarkeit veredelt werden.

Mit nachhaltiger und messbarer Wirkung.

Zweitens ist die Praxis der Dankbarkeit *jedem* zugänglich. Niemand ist zu alt, zu jung, zu reich oder zu arm, um sein Leben in Dankbarkeit zu führen. (Gerade, dass sie nicht an bestimmte Lebensumstände gebunden ist, macht übrigens einen Großteil ihrer Attraktivität aus.) Der entstehende Welleneffekt, der in dem Maße um sich greift, in dem wir dankbarer werden, erfasst bald jeden Bereich des Lebens und vermag unsere tiefsten Sehnsüchte zu befriedigen – das Bedürfnis nach Glück und